

МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

На 19.01.2024 (пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Булочка домашняя		80	35,14	254
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным		200	42,34	284
Итого:	80,00		94,88	688
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		200	13,23	130
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сердце в соусе		50/50	2,10	152
Каша пшеничная рассыпчатая		150	37,56	244
Итого:	105,00		98,19	735
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		75	41,67	200
Компот из свежих плодов (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	28,20	117
Итого:	35,86		69,87	317
Весь рацион питания:	220,86		262,94	1740

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
50,18	49,56	262,94	0,80	1,43	11,73	232,29	1,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мg	Fe				
370,21	761,84	180,02	11,93				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А.



МБОУ "Лицей философии" г.о. Самара

М Е Н Ю

на 19.01.2024 (пятница)

Возрастная категория: 12-18 лет

Наименование блюда	Цена	Выход	Углеводы	Ккал
Первый завтрак				
Яйца вареные		40	0,03	63
Булочка домашняя		100	43,92	318
Кофейный напиток с молоком		200	17,37	87
Каша жидкая молочная из пшенной крупы с маслом сливочным		200	42,34	284
Итого:	85,00		103,66	752
Обед				
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне (с/н)		250	16,54	163
Напиток из свежих ягод (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	14,10	58
Хлеб пшеничный		30	14,76	71
Хлеб ржаной		35	16,45	80
Сердце в соусе		50/50	2,10	152
Каша пшеничная рассыпчатая		180	45,07	293
Итого:	110,00		109,01	817
Полдник				
Пирожок печеный с повидлом		100	55,56	267
Компот из свежих плодов (вишня, черная смородина, красная смородина, малина, клубника, ежевика, клюква)		200	28,20	117
Итого:	54,13		83,76	384
Весь рацион питания:	249,13		296,43	1953

Для всего меню

В граммах			Витамины в миллиграммах				
Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	С	А	Е
55,45	55,20	296,43	0,89	1,47	12,91	240,59	1,20
Минеральные вещества в миллиграммах							
Са	Р	Мг	Fe				
390,88	823,70	200,19	13,22				

Директор

(Михалев А. И.)

Зав. производства

Алферова А. .

